MANUAL DO USUÁRIO

SIXXIS

1. Instruções de montagem -4-8
1.1 Para a sua segurança -4
1.2 Manutenção do equipamento -5
1.3 Instruções de montagem- -5
1.4 Ordem de peças de reposição -5-6
1.5 Lista de verificação de hardware -6
1.6 Partes Checklist- 7-8
1.7 Desenho- 8

2. Geral- - 9
2.1 Embalagem- 9
2.2 Eliminação- -9
2.3 Explicação dos símbolos- 9

3. Montagem - 16/10
3.1 Remover todas as partes da embalagem - - - - - - - - - - - - - - - - - -10
3.2 Pegue o elíptico fora da caixa -10
3.3 Passos de montagem- 15/10
3.4 Ajustar a altura do tubo de pé -16
3.5 Ajustar o pedal -16

4. Posicionar o elíptico - 16-17
4.1 Alinhar o elíptico- 16
4.2 Fornecimento de energia elétrico -16
4.3 Movendo do elíptico - 16
4.4 Armazenamento do elíptico- -17

5. Preparação inicial - 17
5.1 Alimentação -17
5.2 Entrar e sair do elíptico -17

6. Computador -17-20
6.1 Visor e funções do computador -19-26

7. Manual Formação- - 20-23
7.1 Tipos de formação -21
7.2 Formação intensidade - 21
7.3 Treinamento taxa de coração- -21
7.4 Controle Formação- -22
7.5 Duração do treino -22-23
7.6 Aquecimento e arrefecer -23

8. Manutenção - 24
8.1 Manutenção - 24
8.2 Cuidado - 24

9. Solução de problemas - 24

10. Explosão desenho - 25

11. Lista Peças - 26-28

1.1

Instruções 1.
Antes de montar ou de usar esta elíptico, por favor leia as seguintes instruções com cuidado. Eles contêm informações importantes para o uso e manutenção do equipamentos, bem como para sua segurança pessoal. Guarde estas instruções em um cofre colocar para fins de manutenção ou para encomendar peças de reposição

Para sua segurança
- Antes de iniciar o seu programa de exercício, consulte o seu médico para garantir que você está apto para utilizar este equipamento. **Baseie o seu programa de exercício no conselho dado pelo seu médico. Exercício incorreto ou excessivo pode danificar sua saúde.**
- O aparelho elíptico deve ser usada apenas para o fim a que se destina, ou seja, para física exercício por pessoas adultas.
- Qualquer outro uso do aparelho é proibido e pode ser perigoso. O fabricante não pode ser responsabilizado por danos ou ferimentos causados pelo uso indevido do equipamento.
- Este elíptico foi concebido de acordo com as mais recentes normas de segurança. Quaisquer recursos que podem ter sido uma possível causa de lesão ter sido evitado ou feito o mais seguro possível.
- Reparos incorretos e modificações estruturais (por exemplo, remoção ou substituição de peças originais) podem pôr em risco a segurança do usuário.
- Componentes danificados podem colocar em risco a sua segurança ou reduzir a vida útil do equipamento. Por esta razão, peças gastas ou danificadas devem ser substituídas imediatamente e os equipamentos retirados de uso até que isso tenha sido feito. Uso apenas peças de reposição originais.
- **Se o equipamento está em uso regular, verificar todos os seus componentes cuidadosamente cada 12 meses. Preste especial atenção para o aperto dos parafusos e porcas. Este é particularmente verdadeiro para todas as partes anexas.**
- Para garantir que o nível de segurança seja mantida ao mais alto nível possível, determinado pela sua construção, este aparelho deve ser efetuada regularmente (uma vez por ano) pela retalhistas especializados.
- Instrua as pessoas que utilizam o equipamento (em especial as crianças) sobre possíveis fontes de perigo durante o exercício.
- **Qualquer interferência com partes do produto que não estão descritos no manual podem causar danos ou colocar em perigo a pessoa que usa esta máquina. Extensa reparação só devem ser realizadas por retalhistas especializados ou qualificados pessoal treinado pelo fabricante.**
- Use apenas o cabo de alimentação fornecido.
- Seu elíptico é um produto elétrico. Por isso, deve ser garantida durante o uso que está ligado à terra. Por favor, certifique-se de que o cabo de alimentação está conectado com um tomada elétrica adequada. Isto garante uma redução do risco de choque eléctrico causada pela defeituoso.
-
Um mau funcionamento pode causar um choque elétrico se o aterramento tem uma impróprio
conexão. Se você não tem certeza se a sua tomada de energia é adequado, por favor contato
um eletricista qualificado.

- Nunca deixe o seu elíptico sem supervisão. Se você sair da sala, por favor
desconecte o cabo de alimentação da tomada.

Nunca use o aparelho elíptico se ele está em pé sobre uma superfície molhada, se o poder
cabo é
defeito ou uma função de 100% do elíptico não pode ser garantida.
- Preste atenção na distância suficiente do cabo de alimentação ou o elíptico de quente
fontes.
- Em caso de dúvida, por favor contate o seu revendedor.

1.2 Manutenção do equipamento

- Antes de utilizar o equipamento para o exercício, verifique cuidadosamente para garantir que ele tenha sido montado corretamente.
- Antes de iniciar com a sua primeira sessão, familiarizar-se bem com toda a
funções e configurações da unidade.
- Não é recomendado para usar ou guardar a unidade em um quarto úmido, pois isso pode
fazer com que a ferrugem.
- Esta máquina é projetada para uso por adultos e as crianças não devem ser autorizados a
brincar com ele. Crianças no jogo comportam-se de forma imprevisível e situações perigosas pode
ocorrer por que o fabricante não pode ser responsabilizado. Se, apesar disso, as crianças
estão autorizados a utilizar o equipamento, verifique se eles são instruídos em seu uso adequado
e monitorado.
- Esta é uma velocidade elíptico - equipamento de treinamento dependente que está em conformidade com o DIN EN 957 - 1/9, classe HB. Por conseguinte, não é adequado para uso terapêutico.
- O peso máximo do utilizador é de 130 kg.
- Um ligeiro produção de ruído no sistema de cinto ou de freio é devido à construção
e não tem efeitos negativos sobre a operação.
- Não utilize materiais corrosivos ou abrasivos para limpar o equipamento. Certifique-se de usar
materiais de limpeza que não poluem o meio ambiente.
- **Certifique-se de que líquidos ou suor nunca entrem na máquina ou a
eletrônica.**
- Antes do uso, verifique sempre todos os parafusos e conexões plug-in se encaixam corretamente.
- Sempre usar sapatos e roupas adequadas ao usar o equipamento.
- Todos os aparelhos elétricos emitem radiação eletromagnética quando em operação. Por favor faça
Não deixe especialmente radiação - aparelhos intensiva (por exemplo, telefones móveis)
ao lado da cabina do piloto ou do sistema de controle eletrônico de outro modo como valores
exibido pode ser distorcida (por exemplo medição de pulso).
- O equipamento requer espaço livre suficiente em todas as direções (pelo menos 1,5 m)
- Certifique-se de que não há outras pessoas estão na área de sua elíptico, porque eles
pode ser prejudicada pelas partes em movimento.

1.3 Instruções de montagem

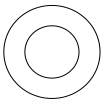
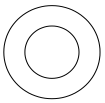
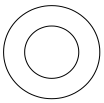
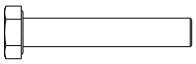
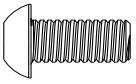
- Certifique-se de que você recebeu todas as peças (ver lista de verificação) e que eles são
sem danos. Se você tiver qualquer motivo para reclamação, por favor, contate o seu revendedor.
- Retire todas as partes individuais e colocá-las lado a lado no piso. Ser
Certifique-se de colocá-los na caixa de cartão ou uma almofada para evitar arranhões ou sobre as partes ou
em seu assoalho.
- Certifique-se que você tem espaço suficiente para o movimento (pelo menos 1 m) em todos
os lados durante a montagem.
- Coloque o equipamento (para montagem e usar mais tarde) em uma superfície sólida e plana.

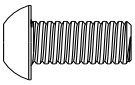
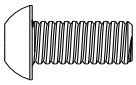
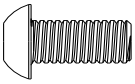
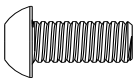
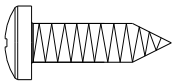
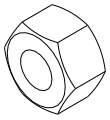
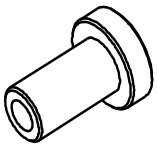
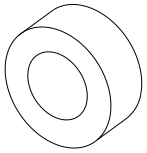
- Antes de montar o equipamento, estudar cuidadosamente os desenhos e realizar a operações na ordem mostrada pelos diagramas. A sequência correta é dada em letras maiúsculas, se necessário.
- O equipamento deve ser montado com o devido cuidado por uma pessoa adulta. Se em dúvida invocar a ajuda de uma segunda pessoa, se possível tecnicamente talentoso.
- Por favor, note que há sempre um perigo de ferimento ao trabalhar com ferramentas ou fazendo o trabalho manual. Por isso tenha cuidado ao montar essa máquina.
- Certifique-se que sua área de trabalho está livre de possíveis fontes de perigo, por exemplo não deixe quaisquer ferramentas em torno de mentir. Sempre descarte o material de embalagem de tal forma que ele não pode causar qualquer perigo. Há sempre um **risco de asfixia** se crianças jogar com sacos de plástico!
- O material de fixação necessário para cada passo da montagem está mostrado no diagrama inserção. Use o material de fixação exatamente como instruído. Duas chaves Allen são fornecido com o equipamento.
- Tranque todas as partes juntas livremente no início, e verifique se eles têm sido montado corretamente.
- **Em seguida, use as ferramentas adequadas para, finalmente, aperte todas as ligações completamente.** Em seguida, verifique se todas as conexões de parafusos foram apertados com firmeza.
- Por razões técnicas, nós nos reservamos o direito de proceder a montagem preliminar (Por exemplo, adição de tampões de tubos)
- Por favor, guarde a embalagem original deste artigo, de modo que ele pode ser utilizado para o transporte em numa data posterior, se necessário.

1.4 Ordem de peças sobressalentes s
se

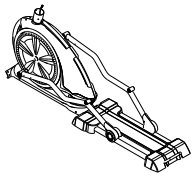
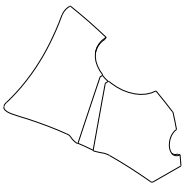
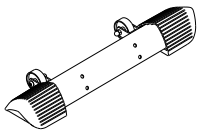
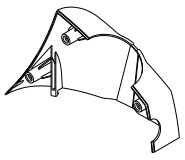
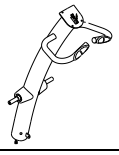
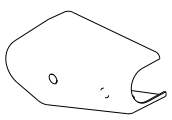
- Para encomendar peças sobressalentes devem ser indicados o número de artigo completo, número de peças de reposição,
descrição e quantidade necessária.
- Ordem Exemplo: Art. não. OBE7618 / peça de reposição não. 12 / Descrição / 2 peças.
- **Importante:** os preços de peças de reposição não inclui material de fixação; se de fixação Material (parafusos, porcas, arruelas, etc.) é necessária, esta deve ser claramente indicado no ordem, acrescentando as palavras **"com firmware de fixação"**

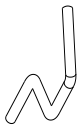
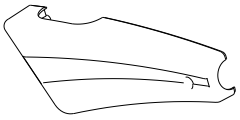
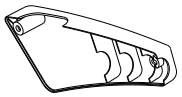
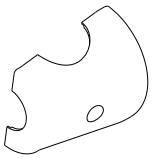
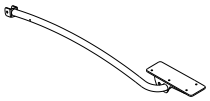
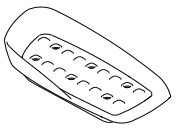
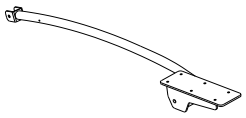
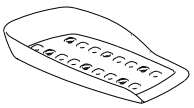
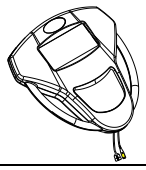
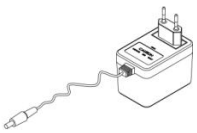
Hardware 1.5 Checklist

No.	Hardware	Spec.	QTY	No.	Hardware	Spec.	QTY
38		D8*D25*2.5T	2	**39**		Φ 8	4
41		Φ 8	16	**43**		Φ 6	12
44		M10*70	2	**45**		M8*15 Zinc plate resisting falling	4

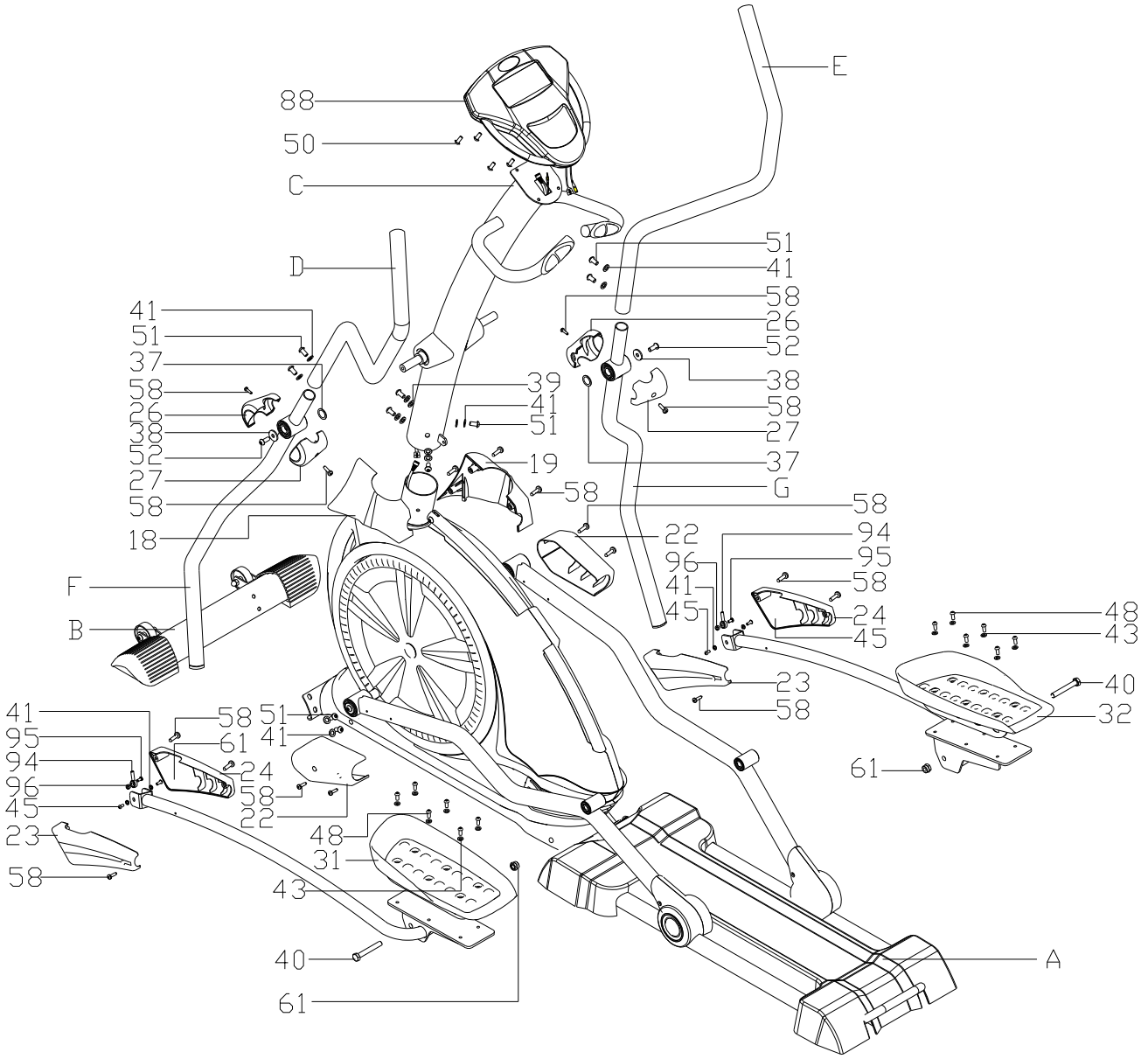
48		M6*15	12	**50**		M5*12	4
51		M8*15 chrome plate	12	**52**		M8*20	2
58		ST4.2* 16	17	**61**		M10 locknut	2
95		φ 20* φ 12*28	2	**96**		Φ 18*3.0*6.0	2
		S5 wrench	1				

1.6 Checklist parts

No.	Parts	QTY	No.	Parts	QTY
A		1	**18**		1
B		1	**19**		1
C		1	**22**		2

D		1	**23**		2
E		1	**24**		2
F		1	**26**		2
G		1	**27**		2
H		1	**31**		1
I		1	**32**		1
88		1	**94**		2
		1			

Desenho


E
88
50
C
D
51
41
58
26
52
38
58
27
37
G
58
22
94
96
95
41
58
45
24
45
23
58
48
43
40
32
61
41
95
94
96
45
23
58
58
61
24
58
22
51
41
48
31
43
40
61
A
41
51
37
58
26
38
52
27
58
18
39
41
51
19
58
F
B

Este equipamento de treinamento é para o uso em casa só. O equipamento está em conformidade com o requisitos de
DIN EN 957 - 1/9 Classe HB. A marcação CE refere-se à Diretiva da UE 89/336 / CEE e
73/23 / CEE.
Danos para a saúde não pode ser excluída se o equipamento não for utilizado como previsto (para exemplo, o treinamento excessivo, configurações incorretas, etc.)
Antes de iniciar seu treinamento, você deve ter um exame físico completo por seu médico, a fim de afastar quaisquer riscos para a saúde existentes.
Faça o treinamento em sua nova elíptico uma parte essencial de um estilo de vida saudável, que também inclui uma dieta saudável movimento e formação. Estritamente adesão deste terão seguinte efeitos a partir de sua formação:
- Desenvolvimento muscular e coxas apertadas.
- Melhoria da mobilidade.
- Caloria Superior meios de consumo reduzido peso.
- Melhoria da sua forma corporal.
- Fortalecimento do coração e pulmões.
- Estresse e envelhecimento reduzido.

2. Geral

- Aumento da resistência
- Aumento da capacidade
- Fortificação de defesas do corpo

2.1 Embalagem

A embalagem é composta de ambiente - materiais amigos e recicláveis:
- Embalagem externa feita de papelão
- Camadas de proteção no interior feita de papelão
- Peças moldadas feitas de CFS - poliestirol livre (PS)
- Folha e sacos de polietileno (PE)
- Cintas de acondicionamento de polipropileno (PE)

2.2 Eliminação

Por favor, não se esqueça de manter a embalagem para o caso de reparos / garantia assuntos.
No final do ciclo de vida do artigo que não devem ser eliminados de o lixo doméstico normal, deve ser entregue a um lugar especial para a reciclagem de aparelhos eléctricos e electrónicos. Todas as partes são reciclável de acordo com as suas marcações. Por favor, pergunte ao seu municipal administração onde entregar em tal caso.

2.3 Explicação dos símbolos

Contém informações importantes para a prevenção de lesões graves ou danos no equipamento.
Antes de começar a montagem, o elíptico deve ter **temperatura ambiente.**
Para montar favor, preste atenção aos seguintes passos.

3.1 Remova todas as peças da embalagem, exceto o mainframe

Desempacotar todas as partes individuais e colocá-las lado a lado no piso. Tenha certeza de colocá-los em caixa ou uma almofada para evitar arranhões ou nas partes ou no seu andar.

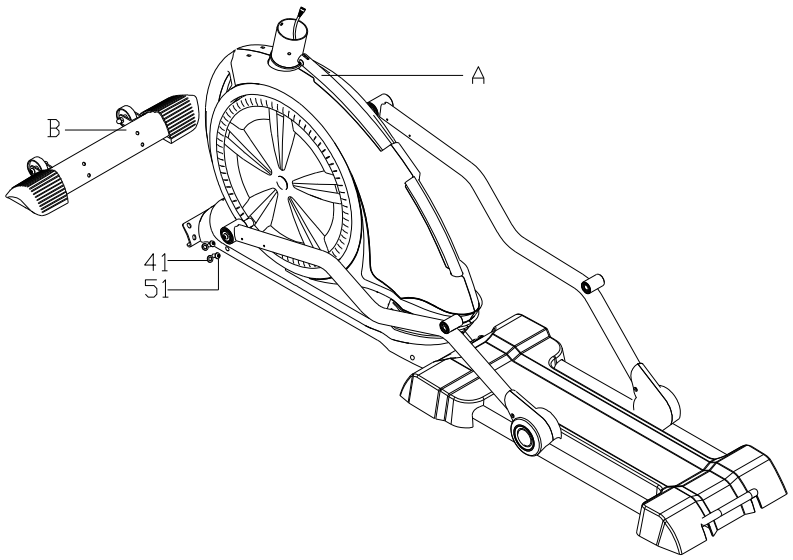
3.2 Pegue o mainframe fora da caixa

O mainframe é muito pesado, então não tente fazer isso sozinho para tirá-lo da embalagem. Por favor pergunte uma pessoa para ajudar a movê-lo para fora da embalagem. Em seguida, coloque o mainframe em uma almofada para
proteger o chão, como tubos sem pé montados ele pode danificar / coçar a andar. Deve ser plana e não muito pensar, então o mainframe tem um suporte estável.

3.3 Passos de montagem.

Assembleia 3.

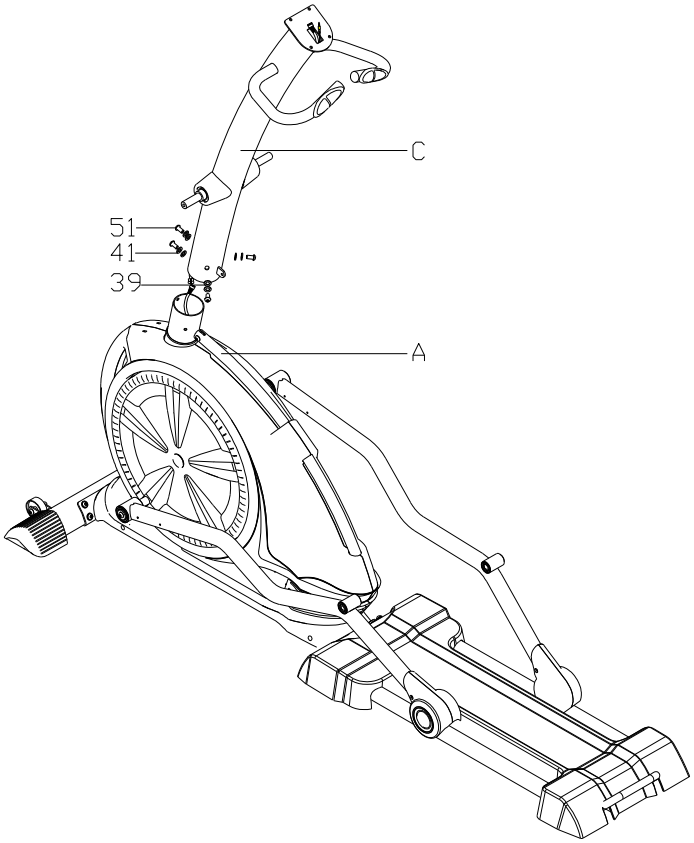
STEP 1



1.Make (B)with 4 pcs each of (41)and (51) to be fixed(A).

1.Make (B), com 4 unidades de cada um (41) e (51) para ser fixo (A).

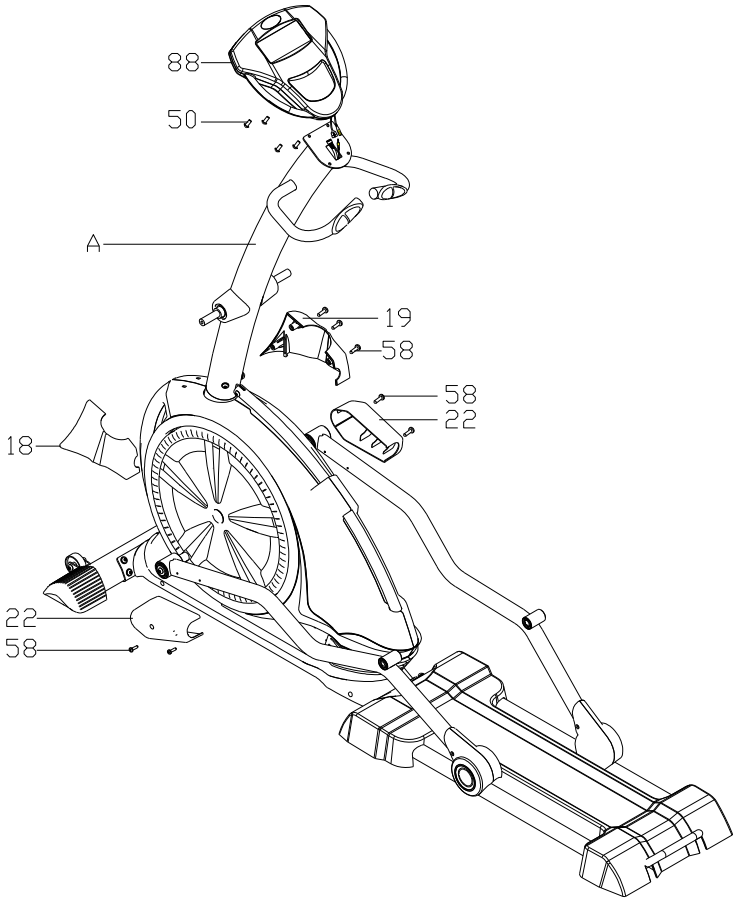
STEP 2



1.After control line tie-in of (C) and (A) meeting well,and then (C) can be setting in (A).
2.Each 4 pcs of (51),(41)and(39) to be used to fix(C) on (A).

1.After tie-in de (C) e (A) reunião bem, e, em seguida, (C)
pode ser fixa em (A).
2.Each 4 pcs de (51), (41) e (39) para ser utilizado para fixar (C) em (A).

STEP 3



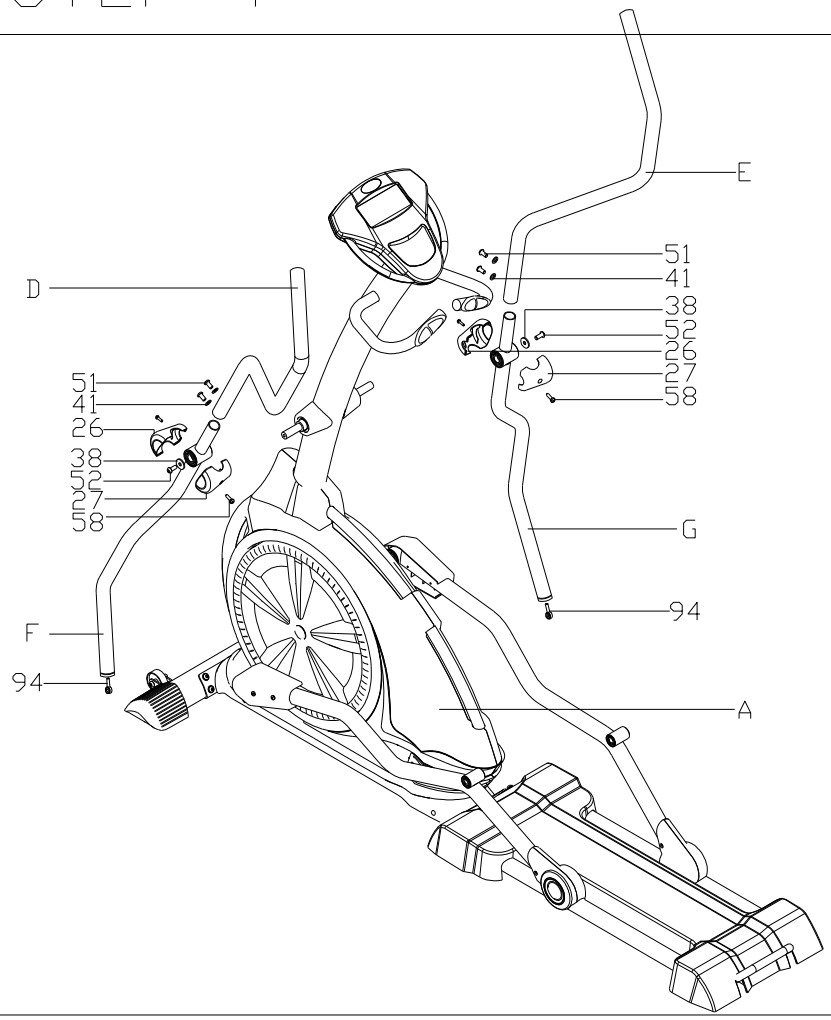
7*(58) ST4.2*16

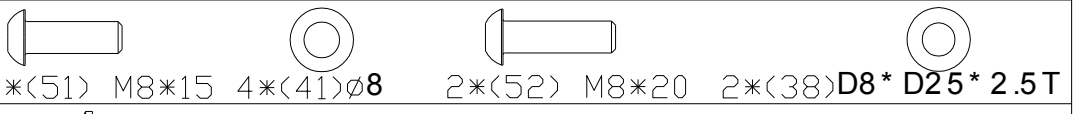
4*(50) M5*12

1.Each 2 pcs of (58) to be used to fix (22) on (A).
2.Use 3 pcs of (58) to fix (18) and (19) on (A).
3.Use 4 pcs of (50) to fix (88) on(A).

1. Cada 2 pcs de (58) para ser utilizado para fixar (22) em (A).
2.Use 3 pcs de (58) para fixar (18) e (19) em (A).
3.Use 4 pcs de (50) para fixar (88) em (A).

STEP 4

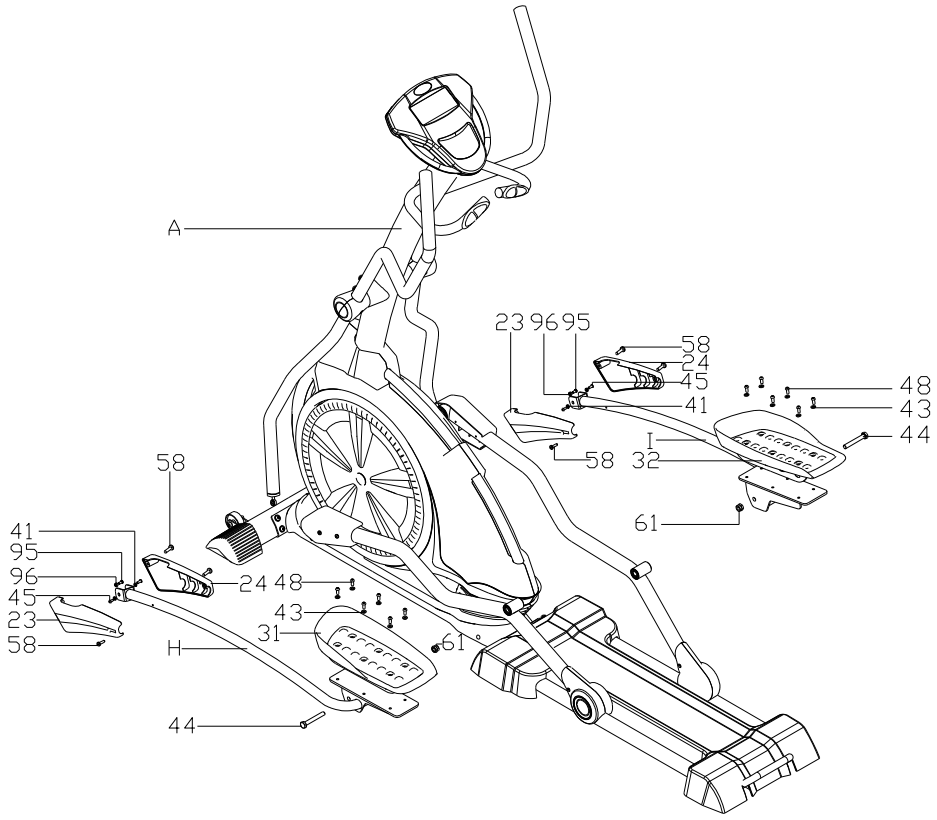


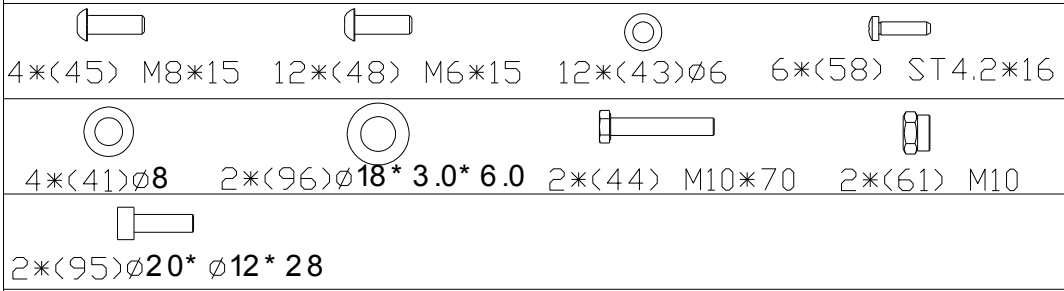


1.Use each 2 pcs of (41) and(51) to fix(D) on (F).
2.(A)with each of (38) and (52) to setting (F) into (A).
3.According to above steps,fix (E) and (G) on (A).
4.Set (26) and (27) into (A),and then use 2 pcs of (58) to be fixed on (A).

1. Use cada 2 pcs de (41) e (51) para fixar (D) em (F).
2. (A) com cada um dos (38) e (52) para fixação (F) para (A).
3.De acordo com passos acima, corrigir (E) e (G) em (A).
4.Set (26) e (27) em (A), e em seguida, use 2 peças de (58) a ser fixado em um).

STEP 5

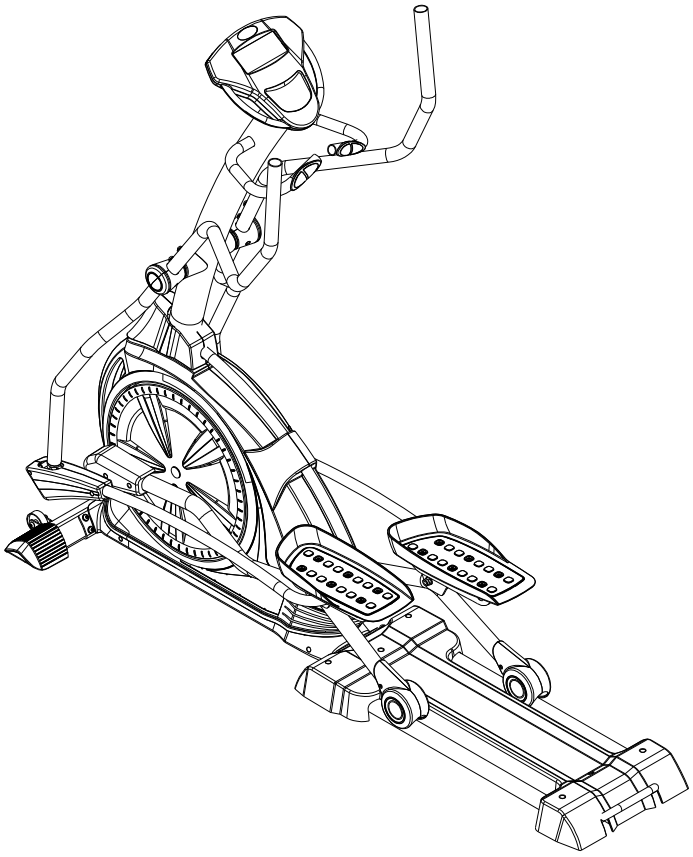




1.Set end of (H) into (A) with each 1 pc of (44) and (61) to be fixed on (A).
2.Set front of (H) into (A) with each 1 pc of (95),(96) and each 2 pcs of (41) and (45) to be fixed on (A).
3.Fix (31) with each 6 pcs of (48) and (43) on (A).
4.Fix (23) and (24) with 3 pcs of (58) on (A).
5.According to above steps,fix(I),(23),(24) and (32) on (A).

1.Ajustar final de (H) em (A) com cada um dos PC (44) e (61) para ser fixo em (A).
2.Configure frente de (H) em (A) com cada um dos PC (95), (96) e cada dois pcs de (41) e (45) para ser fixo em (A).
3.Fix (31) com cada 6 pcs de (48) e (43) em (A).
4.Fix (23) e (24) com 3 peças de (58) em (A).
5.According aos passos acima, solução (I), (23), (24) e (32) em (A).

STEP 6



1.Check if all steps are stable.
2.Finish assembly.

1. Verifique se todas as etapas são estáveis.
2. Final da montagem.

3.4 Ajustar a altura do tubo de pé
A altura do tubo de pé é muito importante. O tubo de ajuste em frente dos tubos de pé que tem 3 buracos. Por favor, escolha um buraco que se adapta à sua altura individual para confortável treinamento e, em seguida fixar firmemente o botão de ajuste no buraco que você escolheu.
Nota: A mesma do furo deve ser escolhido para a tubos pé esquerdo e direito.
O tubo de ajuste só podia ser ajustado ao indicado
posição máxima! Se os tubos de pés estão em alturas diferentes, ou o
ajustando tubo não foram fixados com firmeza, de ajustamento do tubo vertical, poderia
não ser segura montada. E isso fará com que o dano a você.
Antes do treinamento, por favor, verifique primeiro se o tubo de ajuste estar firmemente fixada.
3.5 Ajustar o pedal
Pedais em ambos os lados da máquina elíptico, que é fixado com parafusos de três, dois posições para ser ajustado. O design pode fazer você escolher a posição de altura adequado para você, a fim de ter um exercício melhor. Se você é muito alta, você pode fazer pedal fixo no último 3. Se você não é tão alta, usar três orifícios dianteiros em frente para ajustar a posição adequada para você.
Para uma sensação agradável durante o exercício recomendamos colocar o aparelho elíptico em um lugar confortável e atraente.
- Nunca use o ar livre elípticos
- Nunca coloque o elíptico perto de água ou em ambientes com humidade elevada.
- Certifique-se de que os cabos de alimentação não se cruzam passarelas. Se houver algum tapete em sua quarto pretendido, por favor, certifique-se de que existe espaço suficiente entre o tapete e o elíptico. Caso não, então por favor use algum calço.
- Coloque o elíptico, com uma distância de pelo menos 1,5 m de cada parede.
- Depois de muito tempo de uso que você provavelmente vai encontrar algumas abrasão preto sob seu elíptico. Esta é usar um normal de fora e não significa que não é um defeito. Este abrasão pode ser removido com cada aspirador de pó padrão. Para evitar sujeira na seu tapete, por favor use uma almofada.
4.1 Alinhar o elíptico
- Por favor, tome cuidado para que o piso, na qual você coloca o equipamento, deve ser plana e sólida e não deverá ter qualquer irregularidade.
- Se o aparelho elíptico não resiste tentativa seguro para ajustar o elíptico com a altura traseira ajustes. Se o ajuste de altura não pode ser igual ao desnível andar, por favor posicioná-lo para um lugar diferente.
4.2 Movendo a elíptico
Para mover o aparelho elíptico para um local diferente, por favor faça o seguinte
- Desligue o cabo de alimentação da tomada.
4. Colocar o elíptico

- Fique na frente da elíptico e segure o guidão fixo.
- Dica sobre a elíptico cuidadosamente em sua direção e mova-o sobre os rolos de transporte para o seu novo local desejado.
4.3 Armazene a elíptico
Como medidas de segurança, especialmente quando você tem filhos, você deve tomar cuidado na Os pontos seguintes.
- Desligue o cabo de alimentação da tomada.
- Se o equipamento será armazenado a longo prazo, por favor, tire as pilhas do caixa de baterias.
5.1 Fonte de alimentação
Você pode dirigir seu sistema a partir de 2 fontes de alimentação: alimentação externa ou baterias.
Para poder externo:
- Conecte o cabo de alimentação com a tomada adequada.
Voltagem
110/220V ± 10% (60 Hz)
O padrão de voltagem e a fonte de alimentação são diferentes em diferentes países. Para sua segurança, use os adaptadores adequados de acordo com os padrões do seu país.
5.2 Entrar e sair do elíptico
Para evitar ferimentos devido a desequilibrar, por favor, segure sempre o guidão fixo quando entrar ou saem do elíptico. Nunca pise na capa, por favor use apenas os pedais.
6.1 **de exibição e funções de computador**
O monitor foi concebido para bicicletas programáveis e introduzido com o seguinte

Categorias:
- Principais Funções
- gamas de funcionamento
- Coisas que você deve saber antes de se exercitar
- Instruções de Operação

λ Principais Funções

Há um total de 6 teclas, incluindo iniciar, parar, ENTER, UP, DOWN e MODE.
A.START: Inicia o programa escolhido;

5. Preparando o início
Manipulação 6. Computador

B.STOP: Interrompe o programa em execução agora. E, redefine o monitor pressionando e segurando por 3 segundos para voltar ao modo inicial;
C.ENTER: Confirmar o modo escolhido e conjunto de parâmetros;
D.UP (▲): Antes de iniciar a corrida, fazer ", acrescentando" operações de conjunto necessário parâmetros.
Depois de iniciar a corrida, fazer ", acrescentando" as operações de resistência;
E.DOWN (▼): Antes de iniciar a corrida, fazer "menos" operações de conjunto necessário parâmetros.
Depois de iniciar a corrida, fazer "menos" operações de resistência;
F.MODE: Prima esta tecla para escolher o modo de exercício diferente.

λ faixas de operação

Values	Range (Count up)	Count down
PROGRAM	P1~P10	P10~P1
RESISTANCE RANGE	1~16	16~1
TIME	5:00~99:00	99:00~5:00
WEIGHT(kg)	20~200	200~20
DISTANCE	0.0~999.0	999.0~0.0
TARGET H.R.	40~240	240~40

λ As coisas que você deve saber antes de se exercitar
A. Os valores calculados ou medidos pelo computador são apenas para fins de exercício, **não para fins médicos.**
B. As variáveis pode precisar alterar nos programas:

Programs	Variables
P1	Resistance level、Time、Weight
P2-8	Resistance level、Time、Weight
P9	TARGET H.R.、Time、Weight
P10	Time、Resistance level、体重

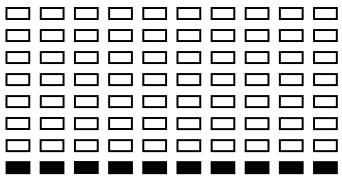
C.Programs Seleção
Há 10 programas, incluindo um Programa de Controle Manual, 7 Repor Programas, 1 Coração Programa de Controle da Taxa e do Programa de Ambiente 1 Usuário.
D.Program Graph
Cada gráfico é mostrado o perfil da carga em cada intervalo (coluna) .Não são 30 intervals.With o valor do tempo contando-se, cada intervalo é de 1 minuto que toda a colunas compõem 30 minutes.With o valor do tempo em contagem regressiva, cada intervalo é o valor de tempo de configuração dividida por exemplo 10.Para, se o valor de tempo é configurado para 40 minutos, cada intervalo será de 40 minutos divididos por 10 intervalos (40/10 = 4), então cada intervalo será de 4 minutes.The gráficos seguintes são todos os perfis nas monitor.As LCD mostra apenas 10 intervalos, se mostrando intervalos de 30, LCD deixou jogada e rolar para mostram acabamento 30 intervalos.

λ Operação Instruções

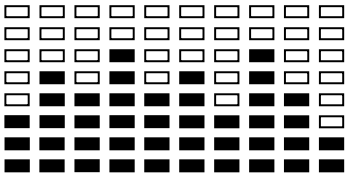
A. exercita com um objetivo específico:
Controle 1.TIME: Define-se um período de tempo para se exercitar.
Distância de controle: Define-se uma certa distância para o exercício.
B. pulso Classificação:
O conjunto de detector de freqüência cardíaca incluem 2 sensores de cada lado. Cada sensor tem duas peças das peças de metal. A maneira correta de se detectado é segurar delicadamente tanto

peças de metal cada mão. Com os bons sinais captados pelo computador, o
marca de coração no visor FREQÜÊNCIA CARDÍACA na tela.
C. Programa de Controle Manual:
P1 é control.Press manual "Enter" para definir Resistência valor-alvo nível, Tempo,
e pressione Weight.Then ▲ ou ▼ para ajustar o values.Default a resistência
nível de L1, em seguida, pressione "Iniciar" para testar novamente, o controle manual pode ajustar o tamanho
de acordo com exigência users'body.
D. programas predefinidos:
PROGRAMA 2 a 8 PROGRAMA são os programas predefinidos. Pressione "ENTER" para
selecionar TIME, resistência e peso. Em seguida, pressione ▲ ou ▼ para ajustar o
valores. Usuários poderão exercer com diferentes níveis de carga em diferentes intervalos como
mostram os perfis. Depois de pressionar a tecla "Iniciar" para o exercício
E. freqüência cardíaca Programas de Controle:
Programa 9 é os Programas de Controle da Frequência Cardíaca. No programa 9, pressione "Enter"
para selecionar o tempo dos usuários, peso e TARGET de RH pode configurar uma meta de freqüência cardíaca
para exercer, em um período de tempo ou a uma certa distância. Nestes programas, o
computador irá ajustar o nível de carga de acordo com o ritmo cardíaco detectado. Para
exemplo, o nível de carga pode aumentar enquanto a frequência cardíaca é detectada inferior
que ALVO HR Além disso, o nível de carga pode diminuir, enquanto o ritmo cardíaco
detectado é maior do que TARGET HR Como resultado, a freqüência cardíaca do usuário será
ajustados para fechar a FC alvo na faixa de TARGET HR e -5
TARGET HR +5.
F. Programas de configuração de usuário:
Programa 10 são os programas de configuração pelo usuário. Os usuários são livres para editar os valores na
ordem de tempo, resistência, valores e perfis peso.O serão armazenados em
a memória após a configuração. Depois de pressionar "START" chave para o exercício, por favor,
aplicar o detector de frequência cardíaca adequada. Os usuários também podem mudar o curso
de carga em cada intervalo pressionando ▲ ou ▼, e eles não vão mudar o
nível de carga armazenada na memória.
Programas gráfico como abaixo

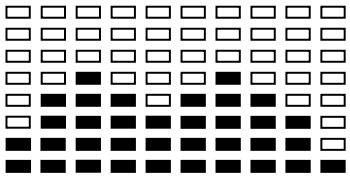
P1（Manual）



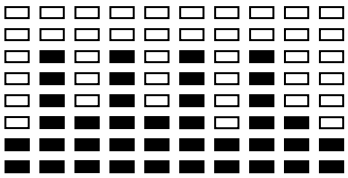
P2（Random）



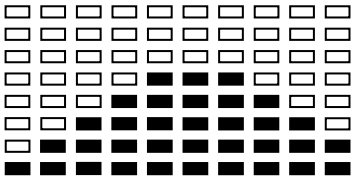
P3（Polling）



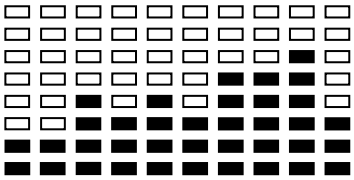
P4（Lost weight）



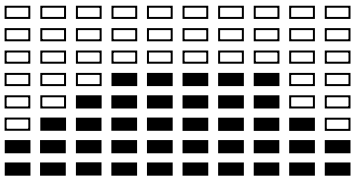
P5（Ramp）



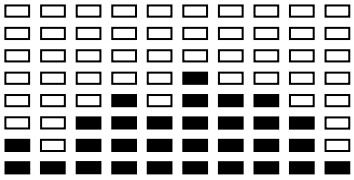
P6（Mountain）



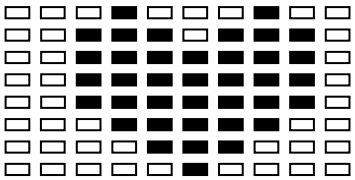
P7（Fat Burn）



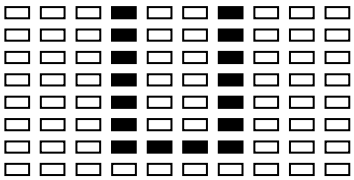
P8（Village path）



P9（Target H.R.）



P10（User Setting）



Treinar com um elíptico é uma formação movimento ideal para o reforço importante
grupos musculares e cardio - sistema circulatório. Treinamento combinado com as armas
torna possível reforçar o braço e do ombro superior musculatura simultaneamente.
O movimento é suave e fluente, uma mistura de caminhar, correr e entrar, que em grande parte
elimina salientando das articulações e dos ligamentos com a adição simultânea do
eficiência do treinamento das três formas de movimento e, portanto, é particularmente delicada no
todo o sistema locomotor.
Notas gerais para formação
- Nunca faça exercer imediatamente após uma refeição
- Se possível, orientar a sua formação a pulsação
- Do quente músculo - ups antes de iniciar soltando ou exercícios de alongamento
- Quando terminar seu treinamento, por favor, reduzir a velocidade. Nunca terminar abruptamente a sua formação.
- Faça alguns exercícios de alongamento quando terminar com a sua formação.
Nos seguintes vários pontos importantes são fornecidos para a postura correta e técnica
no que diz respeito a um resultado de treinamento ideal.
• Postura ereta, torso ligeiramente inclinada para a frente, a fim de alcançar uma força favorável
acção no joelho.
• No início do exercício, trem sem segurar guidão móveis ou fixos para
familiarizar-se com o movimento elíptico sem o auxílio dos braços. Assim você
exercer automaticamente na posição correcta.
• Depois, gradualmente envolver os braços em ord er para "sentir" lentamente o curso completo de
movimento.

Manual 7. Formação

• Não se incline sobre os carris do braço e não "empurrar" com os pés. Ambos aumentam o
efeito de força horizontal sobre os joelhos, o que resulta em aumento, em seguida, salientando do
articulações.
Nisto seguinte dois pontos são de particular importância
1- Nunca exercer em uma posição para a frente excessivo, como desta regra tensões adversos da
a metade inferior do corpo (lombos, quadris, articulações do joelho) resultado.
2- Nunca treinar em uma posição para trás, pois isso representa uma carga prejudicial na parte de trás
(Formação de ocos para trás) e nas articulações do joelho.

7.1 Tipos de formação

Você pode escolher entre dois tipos de formação diferentes.
1. Atacante, apenas as pernas: Stand sobre os pedais, segurando o guidão fixo e executar um movimento para a frente com as pernas; montando uma bicicleta semelhante. Neste da perna, - nádega e da musculatura abdominal serão treinados.
2. Adiante, pernas e parte superior do corpo De pé sobre os pedais, segure o guidão móveis firmemente e cautelosamente começar a mover os pés para a frente. Para formação superior do corpo você pode agora, apoiando a musculatura da perna, alternadamente puxar o guidão direção você e empurrá-los para longe de você. Assim, puxando os braços móveis em direcção você parte de trás é treinado; , empurrando-os para longe de você no peito e parte superior do braço musculatura é treinado. Especialmente desenho com os braços, o que reforça a de volta é muito importante para as pessoas, que passam muito tempo sentados em computadores.
Você decide a intensidade do respectivo treinamento muscular por trabalhar mais com a perna ou a musculatura do corpo superior.
Para expandir seu treinamento, você pode fazer exercícios listados acima também usando reverso movimentos.

Frequência de 7.2 Formação

Para melhorar a sua aptidão física e aumentar a sua resistência a longo prazo, recomendamos formação pelo menos três vezes por semana. Esta é a freqüência de treinamento média para adultos, a fim de obter sucesso resistência muito tempo ou queima de alta gordura. Como sua aptidão nível aumenta, você também pode treinar diariamente. É particularmente importante para treinar em intervalos regulares
intervalos.

Intensidade 7.3 Formação

Estruturar cuidadosamente a sua formação. A intensidade deve ser aumentada gradualmente, de modo que nenhum fadiga da musculatura ou as locomotivas sistema ocorre.

RPM

Em termos de um treinamento de resistência alvo, em princípio, é recomendado para selecionar sim uma diminuir a resistência e se exercitar em uma maior rpm (rotações por minuto). Certifique-se de que o rpm é superior a 80 RPM, mas não superior a 100 RPM.

Treinamento taxa de 7,4 coração

Para sua zona de pulso pessoal recomenda-se que um intervalo treinamento aeróbio é escolhido. Aumenta o desempenho na faixa de endurance são principalmente alcançado através da formação ao longo unidades na gama aeróbia.
Encontre esta zona no diagrama de pulso alvo ou orientar-se sobre os programas de pulso. Você deve completar 80% de seu treinamento nesta faixa de aeróbica (até 75% do seu máximo pulso).
Em os restantes 20% do tempo, você pode integrar picos de carga, a fim de mudar o seu valor limiar aeróbio para cima. Com o sucesso do treinamento resultante você pode mais tarde

produzir um maior desempenho ao mesmo pulso: isto significa uma melhoria na sua forma física.
Se você já tem alguma experiência no pulso - formação controlado você pode combinar o seu desejado zona de pulso para o seu estado plano de formação ou aptidão especial.

Nota:

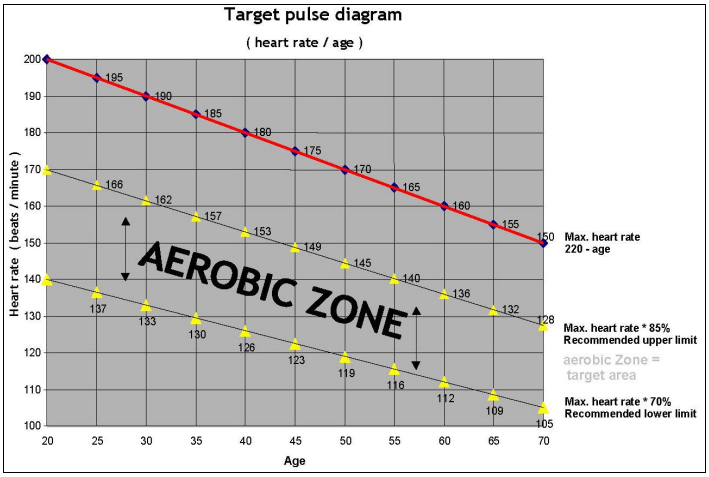
Porque há pessoas que têm "elevados" e os pulsos "baixa", o indivíduo ideal zonas de pulso (zona aeróbica, zona anaeróbia) podem ser diferentes daqueles do público em geral (Alvo diagrama de pulso).
Nestes casos, a formação deve ser configurado de acordo com a experiência individual. E Se novatos são confrontadas com este fenómeno, é importante consultar um médico antes de iniciar o treinamento, a fim de verificar a sua capacidade de saúde para o treinamento. **Geralmente nós Recomendamos que todos primeiro consulta um médico, antes de fazer qualquer treinamento físico.**

Controle 7.5 Formação

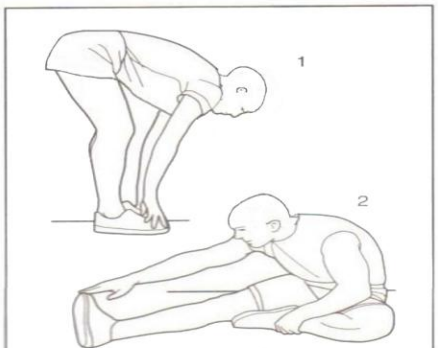
Ambos clinicamente e em termos de fisiologia formação, pulso - controlada treinamento faz mais sentido se orienta no pulso máximo individual.
Esta regra aplica-se a iniciantes, atletas amadores ambiciosos e profissionais.
Dependendo do objetivo do treinamento e performance status, o treinamento é feito em um específico intensidade de pulso máxima individual (expresso em pontos percentuais).
Para configurar efetivamente cardio - circulatório formação de acordo com esportes - médica aspectos, recomendamos uma taxa de pulso de treinamento de 70% - 85% de pulso máximo. Por Favor consulte o seguinte diagrama de pulso alvo.
Meça sua pulsação nos seguintes pontos no tempo:
1. Antes do treino
= Pulso descansando
2. 10 minutos após o início da formação

= Formação / pulso de trabalho
3. 1 minuto após treinamento
= Pulso recuperação
- Durante as primeiras semanas, recomenda-se que o treinamento é feito em uma taxa de pulso em
o limite inferior da zona de impulsos de formação (aproximadamente 70% ou inferior)
- Durante os próximos 2-4 meses, a intensificar a sua formação por etapas até chegar ao
extremidade superior da zona de impulsos de formação (aproximadamente 85%) mas sem overexerting
você mesmo.
- Embora você esteja em uma condição boa, dispersar unidades mais fáceis na aeróbico menor
intervalo de tempo e, novamente, em seu programa de treinamento, de modo que você regenerar o suficiente.
Uma "boa" formação sempre significa treinamento inteligente, que inclui regeneração em
no momento certo. Caso contrário overtraining resultados e suas deteriora condição.
- Cada unidade de treinamento carregar no intervalo de pulso superior do seu desempenho individual
devem ser sempre seguidos na formação subsequente por uma unidade de treinamento regenerativo em
a gama de impulsos mais baixo (até 75% do pulso máximo).
Quando sua condição melhorou, maior intensidade de treinamento é necessário para o pulso
taxa, a fim de alcançar a "zona de formação", isto é, que o organismo é capaz de maior
desempenho.
Cálculo da formação / pulso trabalhando
220 pulso bate por minuto menos a idade = taxa de pessoal, cardíaca máxima (100%)
Formação de pulso
Limite inferior:
(220 - idade) x 0,70
Limite superior:
(220 - idade) x 0,85

Duração 7.6 Formação
Cada unidade de formação devem, idealmente, é composto por uma morna - up fase, uma fase de treinamento e, finalmente,
um fresco - para baixo fase, a fim de evitar lesões.
Aquecimento:
5 - 10 minutos de exercícios de relaxamento ou alongamento (também ciclismo lento).
Treinamento:
15-40 minutos de treinamento intensivo, mas não sobrecarregado com a intensidade mencionados
acima.
Esfriar:
5-10 minutos de ciclismo lento, seguido de exercícios de relaxamento ou alongamento, a fim lo afrouxe
os músculos.
Parar de treinar imediatamente se não se sentir bem ou se ocorrer qualquer sinal de exaustão!
Alterações da atividade metabólica durante o treinamento:
- Nos primeiros 10 minutos de performance de endurance nossos corpos consome o açúcar
armazenada em nossos músculos: O glicogênio.
- Após cerca de 10 minutos, adicionalmente, a gordura será queimada.
- Depois de 30 - 40 minutos o metabolismo da gordura é ativado, em seguida, a gordura do corpo é a principal
fonte de energia.



7.6 Warm up e arrefecer



O aquecimento é uma parte importante do seu treino e deve
iniciar cada sessão. Ele prepara seu corpo para mais strenous
exercício aquecendo e alongando os músculos,
aumentando sua taxa de circulação e de pulso, e entregar
mais oxigênio para seu muscles.At o final do seu treino,

repita estes exercícios para reduzir problemas músculo dolorido. Nós
sugiro o seguinte warm-up e cool-down
Exercícios:
1. Toque Toe
Lentamente, dobre para a frente de sua cintura, deixando suas costas e
Ombros relaxar como você esticar os dedos dos pés. Alcançar
para baixo tanto quanto você pode e segure por 15 segundos.
2. Alongamento do Tendão
Sente-se com a sua perna direita estendida. Descanse a sola de sua esquerda
pé contra a sua parte interna da coxa direita. Estique em direção a seu dedo do pé
o mais longe possível. Conte até 15. Relaxe e, em seguida,
repita com a perna esquerda estendida.
3. Calf-Aquiles estiramento
Inclinar-se contra uma parede com sua perna esquerda na frente da direita e
seus braços para frente. Mantenha sua reta perna direita e à esquerda
pé no chão; em seguida, dobre a perna esquerda e incline-se para a frente por
movendo os quadris em direção à parede. Segure, repita na
outro lado por 15 segundos.
4.Quadriceps estiramento
Coloque suas mãos direitas na parede, a mão esquerda para trás pegar o pé esquerdo. Deixe seu calcanhar
alongar em direção a suas nádegas tão perto como você pode e segure por 15 segundos. Relaxe e
em seguida, repita com o pé direito.
5. parte interna da coxa Alongamento
Sente-se com as solas dos seus pés juntos com os joelhos apontando para fora. Puxe seus pés como
fechar em sua virilha possível. Com cuidado, empurre os joelhos para o chão. Mantenha a posição por 15
contagens.
Comece o seu trecho lentamente, exalando como você esticar suavemente o músculo.
Não saltam quando você esticar. Segurando um trecho oferece menos chance de lesão .. Não
esticar ou empurrar um músculo muito longe. Se dói, aliviar-se.

8.1 Manutenção

- Em princípio, o equipamento não requer manutenção.
- Verifique regularmente todas as partes do equipamento e se a todos os parafusos e conexões
são apertados.
- Substitua imediatamente quaisquer peças defeituosas por meio do serviço ao cliente. Não use o
equipamento até que seja reparado.

8.2 Cuidados

- Ao limpar use somente um pano úmido e evitar agentes de limpeza agressivos. Garantir
que nenhuma humidade penetra no computador.
- Componentes (guidão, selim), que entram em contato com a transpiração, necessidade
a limpeza somente com um pano úmido.

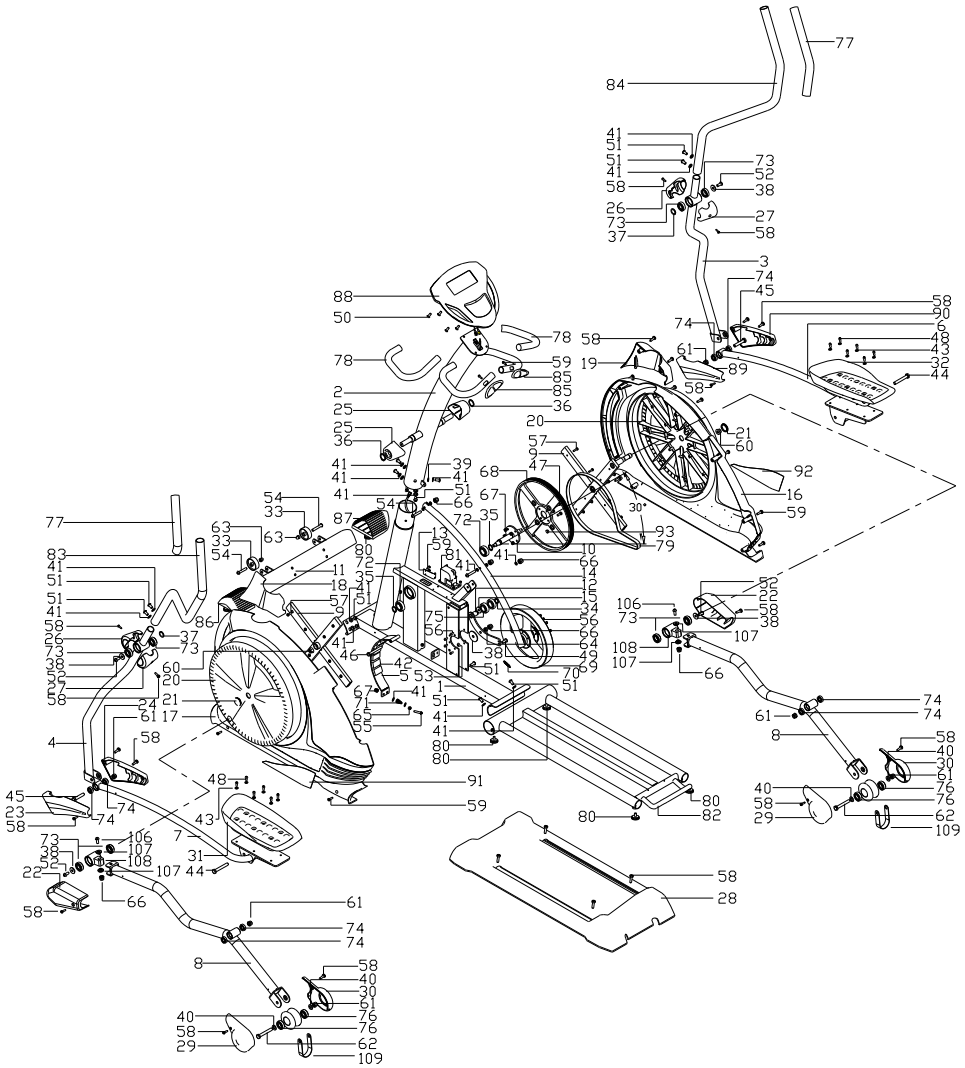
Por favor, garantir que os líquidos não entrar na máquina ou no sistema eletrônico!

8. Manutenção

Visor não mostra valores:
- Retire o cabo de alimentação da tomada.
- Verifique as conexões de cabos montados antes de você.
- Verifique se os cabos tenham sido danificados durante a montagem.
- Se os cabos tenham sido danificados por favor encomendar novos do serviço ao cliente
e substituir os defeitos.

O visor indica taxa incorreta ou sem pulso:
- Os sensores de pulso mão estão trabalhando somente se você segurar ambos os sensores ao mesmo
Tempo.
- Certifique-se de que você tem um aperto firme em ambos os sensores de pulso da mão.
- Se o contato for interrompido durante o exercício, o computador precisa de alguns segundos para
obter as novas medidas dos sensores.

9. Resolução de Problemas



Desenho 10. Explosão

Pos. #	Description	Specification / Remarks	Quantity
1	Mainframe seam	7618B-01	1
2	Handlebar post seam	7618B-02	1
3	Handlebar(R) seam	7618B-03	1
4	Handlebar(L) seam	7618B-04	1
5	Magnet fixation seam	7618B-05	1
6	Connecting pole(R) seam	7618B-06	1
7	Connecting pole(L) seam	7618B-07	1
8	Foot tube seam	7618B-08	2
9	Turnplate bracket seam	7618B-09	2
10	Middle axes seam	7618B-10	1
11	Front foot tube seam	7618B-11	1
12	Pressure wheel frame seam	7618B-13	1
13	Sensor fixed bracket	7618B-14	1
14	Decorating pole	7618B-15	1
15	Bearing locating ring	7318WB-11	1
16	Mainframe cover(R)	ABS Powercoated 7618B-30-01	1
17	Mainframe cover(L)	ABS Powercoated 7618B-30-02	1
18	Handlebar post connected cover(L)	ABS（Spray silver/red）7618B-30-03	1
19	Handlebar post connected cover(R)	ABS（Spray silver/red）7618B-30-04	1
20	Turnplate	ABS（Spray silver）7618B-30-05	2
21	Turnplate stopper	PP（Molding red）7618B-30-06	2
22	Pedal axe cover	ABS（spray iron grey）7618B-30-07	2
23	Connecting axe cover(L)	ABS（spray iron grey）7618B-30-08	2
24	Connecting axe cover(R)	ABS（spray iron grey）7618B-30-09	2
25	Rotating axe cover	ABS（spray iron grey）7618B-30-10	2
26	Handle rotating axe cover axe(L)	ABS（spray iron grey）7618B-30-11	2
27	Handle rotating axe cover axe(R)	ABS（spray iron grey）7618B-30-12	2
28	End bottom cap	ABS（spray iron grey）7618B-30-13	1
29	Wheel cap(L)	ABS（spray iron grey）7618B-30-14	2
30	Wheel cap(R)	ABS（spray iron grey）7618B-30-15	2

31*	Pedal(L)	Molding iron grey	1
32*	Pedal(R)	Molding iron grey	1
33*	Transiting wheel	φ 50*φ 9*20 Black（PA）	2
34	Circlip for axes	17(GB/T894.1-1986) Black	1
35	Circlip for axes	GB894.1-86-20 Black	3
36	Circlip for axes	25(GB/T894.1-1986)	2
37	Wave spring washer	φ 20.5*0.3t Black	2
38	Underlay piece	D8*D25*2.5T White Zinc	5
39	Spring underlay circle	8(GB93-87) White Zinc	4
40	Underlay circle	10（GB/T97.1-85） White Zinc	4
41	Underlay circle	8（GB/T97.1-85） White Zinc	33
42	Magnet	40*25*10/3318LB-24	6
43	Underlay circle	6（GB/T97.1-85） Black Zinc	12
44	Bolt	M10*70（GB/T5781-2000）Teeth length15/White Zinc	2
45	Allen screw	M8*15（GB/T70.2-2000）Black Zinc plated preventing from falling 8.8 grade	4
46	Bolt	M8*70（GB/T5781-2000）Teeth length 15/White Zinc	1
47	Bolt	Bolt（GB/T5783）M6*16（Full screw thread 8.8 grade） chromeplate	4
48	Allen screw	M6*15（GB/T70.2-2000）Black Zinc plated	12
49	Allen screw	M6*12（GB/T70.2-2000） chromeplate	1
50	Allen screw	M5*12（GB/T70.2-2000） chromeplate (S4 spanner）	4
51	Allen screw	M8*15（GB/T70.2-2000） chromeplate	25
52	Allen screw	M8*20 8.8 grade（GB/T70.2-2000） Black Zinc plated preventing from falling	2
53	Allen screw	M8*25 8.8 grade（GB/T70.2-2000） Black Zinc plated preventing from falling	1
54	Allen screw	M8*40（GB/T70.2-2000） chromeplate	6
55	Allen screw	M6*60 全牙（GB/T70-1985）Zincplated	1
56	Cross groove swirling bolt	M5*15（GB/T818-1985） White Zinc	8
57	Cross groove attacking bolt	ST4.2*13（GB/T845-1985）Black Zinc plated	16
58	Cross groove attacking bolt	ST4.2*16（GB/T845-1985）White Zince	25

59	Cross groove attacking bolt	ST4.2*19 Black Zinc plated（GB/T845-1985）	18
60	Hexangular nut	M10*1.25P（GB/T6177.1）Black	2
61	Locknut	M10（GB/T889.1-2000） White Zince	4
62	Allen screw	M10*60 8.8 grade（GB/T70.1-2000） Half teeth Black Zinc	2
63	Cap nut	M8(GB/T923-1988) White Zinc	2
64	Nut	M8（GB/T6170-1986）White Zince	1
65	Nut	M6（GB/T6170-1986）White Zinc	1
66	Locknut	M8（GB/T889.1-2000）White Zinc	8
67	Locknut	M6（GB/T889.1-2000）White Zinc	5
68	Hexangular groove alu strap wheel	φ 310*19.6/7618B-24	1
69	Big flywheel	φ 280*38 7618B-18	1
70	Stretch spring	φ 3.2*φ 20*76/7618B-22	1
71	Compressed spring	φ 0.8*φ 16.4*40/7618B-23	1
72*	Bearing	6004 80104(GB278-82)	3
73*	Bearing	6003 80103(GB278-82)	8
74*	Bearing	6000 (180100)	4
75*	Bearing	6203 （180203）Precision grade P5	2
76*	Bearing	6200	2
77*	Sponge bushing	φ 31*t3*270(Seal)Black	2
78*	Sponge bushing	φ 24.5*3*430(Seal)Black	2
79*	Strap	460 J6 Peek	1
80	Adjusting foot washer	3318LB-27	4
81	ECB small motor	D10101	1
82	Lifting seam	7618B-12	1
83	Handle tube(L)	φ 32*2T*980/7618B-26	1
84	Handle tube(R)	φ 32*2T*980/7618B-27	1
85	PE16 Hand holding heart rate inductor	281171 English version	2
86	Stick to ground pole tube stopper(L)	PP Powercoated 7318LC-16	1
87	Stick to ground pole tube stopper(R)	PP Powercoated 7318LC-17	1
88	Computer face	7618B	1
89	Trolley	7618B-28（PA+out PU）	2
90	Bearing	6005（GB/T276-1994）	1
91	Decorating board(L)	T1（with ROHS）7618B-21	1
92	Decorating board(R)	T1（with ROHS）7618B-25	1
93	Magnet	Φ 15*7with round magnet base(sealed)	1

94*	Pole joint bearing	SAJK12C	2
95	Connecting axe(Black)	φ 20*φ 12*28/7618B-29	2
96	Connecting bushing(Black)	Φ 18*3.0*6.0/7618B-31	2
97	Gliding orbit(chromeplate)	7618B-32	2
98	Strength tube	7618B-33	1
99	Allen screw	M5X35L(GB/T70.2-2000) White Zinc 8.8 grade	2
100	Locknut	M5（GB/T889.1-2000）（with ROHS）White Zinc	2
101	Flywheel axe	φ 30*92/3618B-12	1
102	Bearing(L)	φ 80*15/3618B-13	1
103	Bearing(R)	Φ 80*15/3618B-26	1
104	Flat key	B6*20 GB/T1096-2003 7618B-20	1
105	Motor tightwire	440mm(Out Steel wire)75mm)/7618B-16	1
106	Tornillo	M8*50（GB/T70.2-2000）WHITE ZINC(ROHS）8.8Grade	2
107	cepillo	Cupreous powder ¢22*8/7618B-36	4
108	manibela	7618B-34	2
109	U antideslizamiento	T1.5/7618B-35	2

Peças marcados com * são peças de desgaste que estão sujeitas a desgaste natural, e que deve ser substituído após o uso intensivo ou longa. Neste caso, entre em contato com o cliente serviço. Lá você pode solicitar as peças e ser cobrado por eles.